



# Планирање на негата во иднина (Advance care planning)

Планирање за вашата идна здравствена и лична нега

## Што е планирање на негата во иднина?

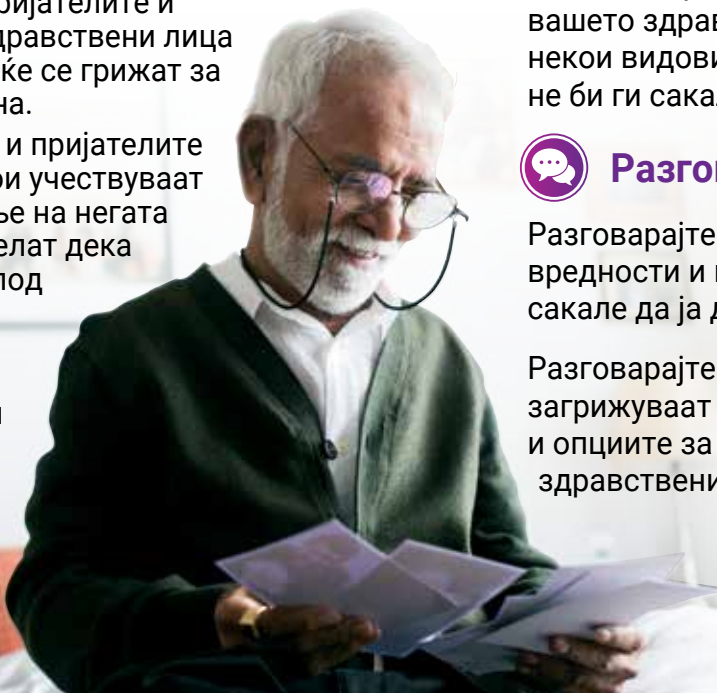
Планирањето на негата во иднина може да ви помогне да кажете каков вид на нега ќе добивате во иднина. Тоа им помага на другите да ги разберат вашите вредности, мислења и желби за тогаш кога повеќе нема да можете да донесувате или да соопштувате одлуки за вашата здравствена и лична нега. Со планирањето на негата во иднина може да започнете на која било возраст. Најдобро е да започнете кога се чувствувате добро и сте способни да донесувате одлуки.

## Зошто е важно планирањето на негата во иднина?

Планирањето на негата во иднина може да ве успокои знаејќи дека другите ги разбираат вашите желби доколку дојде момент кога веќе не ќе можете да им кажете што ви е важно.

Тоа исто така може да им олесни на вашето семејство, пријателите и стручните здравствени лица кои можеби ќе се грижат за вас во иднина.

Семејствата и пријателите на лицата кои учествуваат во планирање на негата во иднина велат дека се помалку под стрес и дека се посреќни со негата што ја добил нивниот најблизок.



## Планирањето на негата во иднина е траен процес и вклучува 4 клучни елементи:

- Размислување
- Разговор
- Запишување
- Споделување.

Може да преминувате од еден елемент на друг и да го менувате вашиот избор за да одговара на измените во вашата лична ситуација, здравје и начин на живот.

### Размислете

Процесот на планирање на негата во иднина ќе се одвива според вашите мислења, вредности и желби.

Најдете време за да се концентрирате и размислите што значи за вас „добар живот“. Што ве загрижува кога размислувате за вашето здравје во иднина? Дали постојат некои видови на медицинско лекување кои не би ги сакале?

### Разговарајте

Разговарајте со вашите најблиски за вашите вредности и мислења и за негата што би сакале да ја добивате кога ќе бидете болни.

Разговарајте за работите што ве загрижуваат во врска со вашето здравје и опциите за идна нега со вашите стручни здравствени лица.

## Запишете

Откако ќе размислите што е важно за вас и откако ќе разговарате со другите, добра идеја е да го запишете тоа.

Размислувањето за видовите одлуки и мисли што сакате да ги споделите со другите ќе ви помогне да одлучите кои документи би можеле да бидат корисни. Некои документи за планирање на негата во иднина што можете да ги користите се:

- **Values and Preferences Form: Planning for my future care (Формуларот за вредности и желби: Планирање за мојата идна нега)** е изјава за вашите вредности, работите кои ги претпочитате и желби во врска со вашата идна здравствена и лична нега.
- **Advance Health Directive (Упатството за здравствена нега во иднина), исто така познато како AHD**, е законит документ во кој се запишуваат вашите одлуки во врска со медицинско лекување кое би сакале или не би сакале да го добивате доколку многу се разболите или повредите.
- **Enduring Power of Guardianship (Трајното полномоштво за старателство), исто така познато како EPG**, е законит документ кој се користи за назначување на лице да донесува важни лични и одлуки за начинот на живот и лекување за вас кога вие не ќе можете да го правите тоа.

Одете на [healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](https://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning) за информации за други документи.

Овој документ може да биде достапен во алтернативни формати по барање за лице со попреченост.

Подготвено од End-of-Life Care Program  
© Department of Health 2022

Авторските права на овој материјал се во сопственост на државата Западна Австралија освен ако не е поинаку наведено. Освен за правично работење со цел приватно проучување, истражување, критика или испитување, како што е дозволено со одредбите од *Copyright Act 1968 (Закон за авторски права од 1968 година)*, ниту еден дел не смее да се репродуцира или повторно да се користи за каква било цел без писмена дозвола од државата Западна Австралија.

## Споделете

Важно е да ги информирате лицата кои ви се блиски каде да ги најдат вашите документи во врска со планирањето на негата во иднина.

Чувајте ги оригиналите на сигурно место. Префрлете (upload) копија на **My Health Record (Моја здравствена документација)** за стручните здравствени лица да можат да имаат пристап до информациите. Копии исто така може да споделите со:

- семејството, пријателите и негувателите
- трајниот старател/трајните старатели (EPG)
- носителите на трајно полномоштво (EPA)
- стручните здравствени лица и специјалисти (на пример, доктор по општа пракса - GP)
- старечкиот дом
- локалната болница
- стручно правно лице.

## За повеќе информации

**Department of Health WA** (Оддел за здравство на Западна Австралија)  
**Advance Care Planning Information Line**  
(Информативна линија за планирање на негата во иднина)

За општи прашања и да нарачате бесплатни помагала за планирање на негата во иднина

Телефон: **9222 2300**

Имејл: **acp@health.wa.gov.au**

Веб-страница: **healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning**